

12月給食だより

小千谷市学校給食センター

2025年 12月

こんげつ もくひょう さむ ま しょくじ
今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

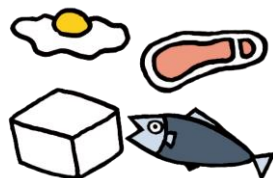
～免疫力を高める食事のポイント～



寒さが身に染みる季節となりました。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力を高めて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたくぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



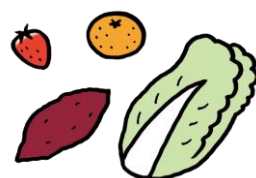
脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。



まいにち毎日とりたいビタミンC!

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA





かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



がいしゅつご 外出後と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入してきます。ていねいな手洗いでウイルスを流し落としましょう。



月	火	水	木	金
1 <div>フレンチ サラダ</div> <div>生揚げが ホワイトアウト!? (豆乳おろしソース)</div> <div>ごはん</div> <div>肉団子の トマト煮</div> <div>721kcal/25.2g/2.3g 831kcal/27.8g/2.7g 856kcal/28.4g/2.7g</div>	2 <div>しょうゆの実 ナムル</div> <div>ヤンニョム チキン</div> <div>ごはん</div> <div>春雨スープ</div> <div>657kcal/24.7g/2.1g 768kcal/28.2g/2.3g 793kcal/28.8g/2.3g</div>	3 <div>コンコン コンソメ スナック</div> <div>ひじきと つくだに ツナの佃煮</div> <div>ごはん</div> <div>カレー鍋</div> <div>725kcal/24.6g/2.3g 871kcal/28.9g/2.6g 896kcal/29.5g/2.6g</div>	4 <div>しょうゆ フレンチ</div> <div>煮込み ハンバーグ</div> <div>ごはん</div> <div>オニオン スープ</div> <div>718kcal/27.0g/2.5g 805kcal/29.2g/2.7g 830kcal/29.8g/2.7g</div>	5 <div>カロテン サラダ</div> <div>ひじきと 大豆の チーズ焼き</div> <div>ごはん</div> <div>大根スープ</div> <div>699kcal/24.6g/2.3g 838kcal/29.4g/2.7g 863kcal/30.0g/2.7g</div>
8 <div>わかめと じゃこの サラダ</div> <div>白身魚と いものみそ ケチャップ和え</div> <div>ごはん</div> <div>沢煮碗</div> <div>689kcal/26.2g/2.6g 804kcal/30.3g/2.8g 829kcal/30.9g/2.8g</div>	9 <div></div> <div>和風 スパゲッティ サラダ</div> <div>ハヤシライス (麦ごはん)</div> <div>698kcal/22.5g/2.3g 834kcal/26.2g/2.7g 859kcal/26.8g/2.7g</div>	10 <div>おかか きりざい</div> <div>厚焼き たまご</div> <div>ごはん</div> <div>みそ煮込み おでん</div> <div>679kcal/27.1g/2.3g 791kcal/31.7g/2.6g 816kcal/32.3g/2.6g</div>	11 <div>茎わかめの カレー 炒め</div> <div>れんこん シューマイ</div> <div> 鶏ごぼう汁</div> <div>大麦めん</div> <div>727kcal/32.1g/3.9g 875kcal/38.3g/4.5g 900kcal/38.9g/4.5g</div>	12 テーマ：好きな給食 【片貝中1年リクエストメニュー】 <div>カリカリ 梅の 混ぜご飯</div> <div>ごはん</div> <div>鶏の から揚げ</div> <div>コンソメ スープ</div> <div>695kcal/26.5g/2.7g 824kcal/30.5g/2.9g 849kcal/31.1g/2.9g</div>
15 <div>切干大根の 炒め煮</div> <div>あじ 鯨の しょうじ 塩麹焼き</div> <div>わかめ ごはん</div> <div>体あったまる 酒かす汁</div> <div>654kcal/32.0g/2.9g 772kcal/35.8g/3.3g 797kcal/36.4g/3.3g</div>	16 <div>切干大根の 梅サラダ</div> <div>レバーの オーロラソース</div> <div>ごはん</div> <div>チンゲン菜 スープ</div> <div>764kcal/26.9g/2.4g 902kcal/31.2g/2.7g 927kcal/31.8g/2.7g</div>	17 <div>磯マヨ 和え</div> <div>高野豆腐と 青菜の 炒め煮</div> <div>ごはん</div> <div>みぞれ汁</div> <div>653kcal/25.4g/2.1g 763kcal/28.9g/2.3g 788kcal/29.5g/2.3g</div>	18 <div></div> <div>海藻サラダ</div> <div>紙袋に入れます</div> <div> ごった煮</div> <div>きなこ揚げパン</div> <div>642kcal/27.0g/3.3g 789kcal/32.9g/3.9g 814kcal/33.5g/3.9g</div>	19 【おぢやっ子わくわくメニュー】 「減塩メニュー」 <div>レモン ドレッシング サラダ</div> <div>ごはん</div> <div>鶏肉の マスタード焼き</div> <div>塩麹ポトフ</div> <div>691kcal/28.3g/1.8g 786kcal/31.2g/2.1g 811kcal/31.8g/2.1g</div>
22 【冬至メニュー】 <div>運を呼ぶ きんぴら</div> <div>さわら 鱈の ゆずしょう ソースがけ</div> <div>ごはん</div> <div>冬至の なんきん みそ汁</div> <div>691kcal/30.9g/1.8g 787kcal/34.0g/2.3g 812kcal/34.6g/2.3g</div>	23 【クリスマスメニュー】 <div>星のチーズ 入り サラダ</div> <div>クリスマス ツリー (ハンバーグ)</div> <div>カレーライス 〜クリスマスツリーを 添えて〜 (麦ごはん)</div> <div>710kcal/24.2g/2.3g 872kcal/29.8g/2.9g 897kcal/30.4g/2.9g</div>	24 給食なし 	冬至にかぼちゃ・ゆず 冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日に「かぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。  給食開始日は 1月8日(木)です！ お楽しみに♪	

★12月のおぢやっ子わくわくメニューのテーマは「減塩」です！
～無理なくできる減塩ポイント～


①しょうゆ、ソースなどはかかえるのではなく、つける！

②めん類の汁は飲み干さない！お汁に多くの食塩が含まれている！

③汁物は具たくさんがおすすめ！野菜に多く含まれるカリウムは塩を排泄する働きがある！

④加工食品やインスタント食品の見えない塩にも要注意！栄養価の表示を見て！

⑤レモン、酢や香辛料でおいしく減塩！香りには減塩効果がある！



2025 年

12月の食品表



きゅう こんだて しょうさい へんこう
急な献立・食材の変更もあります。
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1 群（肉、魚、卵、豆等）	2 群（乳、海藻、小魚等）	3 群（緑黄色野菜）	4 群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5 群（穀類、いも類、砂糖等）	6 群（あぶら）
1	月	生揚げ、豆乳、ハム、肉団子、ベーコン	牛乳	人参、ブロッコリー、トマト	大根、えのき、もやし、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、エリンギ、にんにく	米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油、オリーブ油
2	火	鶏肉、油揚げ、ベーコン、みそ	牛乳	人参、小松菜	もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、えのき、きくらげ	米、春雨、砂糖	ごま油
3	水	ツナ、大豆、豆腐、油揚げ、豚肉	牛乳、ひじき、あおのり	人参、小松菜	れんこん、ごぼう、白菜、もやし、えのき	米、さつまいも、かたくり粉、砂糖	油
4	木	ハンバーグ、ハム、ベーコン、油揚げ	牛乳	人参、小松菜、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、もやし、ねぎ、とうもろこし、えのき	米、砂糖	油
5	金	豚肉、大豆、チーズ、ハム、鶏肉、油揚げ	牛乳、ひじき、寒天	人参、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ、チンゲン菜	玉ねぎ、エリンギ、とうもろこし、大根、えのき	米、春雨、砂糖	ノイック マネー、オリーブ油、ごま油
8	月	ホキ、ツナ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、ちりめん、わかめ	人参、キヌサヤ	もやし、きゅうり、とうもろこし、ごぼう、たけのこ、えのき	米、フライドポテト、春雨、砂糖	油、ごま油
9	火	豚肉、大豆、鶏肉、	牛乳、かつお節	人参、トマト、小松菜	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、とうもろこし、キャベツ	米、麦、スパゲッティ、じゃがいも、砂糖	ノイック マネー、油
10	水	卵、納豆、鶏肉、生揚げ、がんも、竹輪、みそ	牛乳、昆布、かつお節	人参、小松菜、野沢菜漬け、いんげん	たくあん、大根、こんにゃく	米、砂糖	
11	木	鶏肉、油揚げ、豚肉、鶏肉、さつま揚げ、なると	牛乳、茎わかめ	人参、いんげん	キャベツ、ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、れんこん、しょうが、とうもろこし	大麦めん、かたくり粉、砂糖	ごま油
12	金	鶏肉、ツナ、ベーコン、油揚げ	牛乳、のり	人参、小松菜	もやし、レモン、大根、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	米、じゃがいも、かたくり粉、米粉、砂糖	油、ごま油
15	月	あじ、さつま揚げ、油揚げ、豚肉、大豆、みそ	牛乳、わかめ	人参	大根、白菜、ねぎ、えのき、こんにゃく、切干大根、枝豆、しょうが	米、じゃがいも、砂糖	油
16	火	豚肉、豚レバー、みそ、ツナ、生揚げ	牛乳、寒天	人参、小松菜、チンゲン菜	切干大根、もやし、梅、大根、えのき、メンマ	米、かたくり粉、砂糖	ノイック マネー、油、ごま油
17	水	高野豆腐、かまぼこ、鶏肉、油揚げ	牛乳、のり、かつお節	人参、チンゲン菜、小松菜	玉ねぎ、たけのこ、しょうが、もやし、白菜、大根、ごぼう、えのき、ねぎ	米、砂糖	ノイック マネー、油
18	木	きな粉、ツナ、生揚げ	牛乳、海藻ミックス	人参、いんげん	もやし、きゅうり、とうもろこし、大根、こんにゃく	米粉パン、じゃがいも、砂糖	油、ごま油
19	金	鶏肉、ハム、生揚げ	牛乳	人参、小松菜、ブロッコリー	もやし、キャベツ、とうもろこし、レモン、玉ねぎ、大根、にんにく、しょうが	米、さつまいも、はちみつ、砂糖	油
22	月	さわら、豚肉、鶏肉、油揚げ、大豆、みそ	牛乳	人参、ピーマン、かぼちゃ	ねぎ、しょうが、ゆず、れんこん、エリンギ、こんにゃく、メンマ、白菜、ねぎ	米、砂糖	油、ごま油
23	火	鶏肉、ハンバーグ、大豆、ハム、チーズ	牛乳	人参、グリーンピース、ブロッコリー	玉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、キャベツ、とうもろこし	米、麦、じゃがいも	油